



にこにこ



明けましておめでとうございます☆本年もどうぞよろしくお願い致します(^^)

今年のお正月は例年と違う形で過ごした方も多いのではないでしょうか？

じいじ、ばあばや従弟たちとリモートで！なんて方もいらっしゃったと思います(^^)子どもたちとゆっくりできる年末年始は、たくさん美味しい物を食べたり、遊んだりして子どもも大人もついつい普段の生活リズムが崩れてしまう...なんてこともありますよね！少しずつ生活リズムを戻していけるように、保育園でもご家庭と連携を取りながらお手伝いできればいいな☆と思っています♪

今月は”生活リズム”について保育園で行っていることをご紹介します。



お昼寝zzz

お休みの間にたくさん遊んできた子どもたちはニコニコで登園し、「お休みの時、パパと公園行ったの！」「ママとたくさんお買い物したの！」と嬉しそうに報告してくれます。そんな子どもたちの楽しい話に大人も嬉しい気持ちになります。せっかくのお休みの日は、子どもと遊んでいると時間があっという間で、ついついお昼寝をしぞびれてしまった！なんてこともよくありますよね。

そもそもなぜ昼寝が必要なのか...と思う方もいますよね。保育園で昼寝をすることは毎日のルーティンなので、子どもの身体が寝る時間を覚えていることもあります。登園してから元気に戸外で体を動かし、部屋で少し休憩した後は給食をみんなで食べて昼寝をします。子どもが安心して眠れるように大人が側について微笑んだり、体を優しくさすって安心してもらえるようにしながら子どもは昼寝をしています。昼寝をするまでに、子どもたちはたくさんの刺激を戸外や室内で受けています。初めて経験していることもたくさん！子どもたちが得た経験を脳で処理していますが、その刺激の処理を小さな体でするのは大変です。その時に昼寝をすることで脳と体を休めることができます。子どもたちは寝ることでたくさん経験して受けた刺激を処理しているようです。昼寝をした後は脳も体もすっきりして、また午後も元気に過ごしています！

毎日決まったルーティンを続けることで、子どもたちはぐっすりと昼寝をすることができるようです♪

お昼ご飯

ご飯の時間になると「今日のご飯なに？」と聞いてくる子どもや「お腹すいた～」と教えてくれる子どももいます。「今日はカレーだよ！」と言うと大喜びで部屋に入るなんてこともあります。子どもたちはお昼の時間になるときちんとお腹が空くのも正しい生活リズムのうちの一つです。子どもたちが登園してから室内で好きなおもちゃで遊び、天気の良い日には戸外へ出掛けて太陽の光を浴び、元気に身体を動かすことで脳が「お腹が空く」信号を動かしてくれます。もちろん、”生活の習慣として覚えている”ということもあります。子どもたちの「お腹が空いた～」は元気な証♪

楽しく友達と食事をして体を休める時間にうつります☆



生活リズムを整えることで子どもたちの身体の健康を維持できるようになります。他にもホルモンの分泌や集中力の向上、自律神経を整えるなどたくさんメリットがあります。

...とはいえ、家事をしながらだと難しい！時間が無い！などなど、実際やってみるのは難しいこともあると思います。そんな時はぜひ保育士に伝えてください。保育園ではご家庭に寄り添いながら子育てのお手伝いができるればいいなと思っています。

また、育児相談も随時受け付けています！保育士の専門的な知識をみなさんにお伝えできればと思います。お気軽にお声掛けください(^^)

